

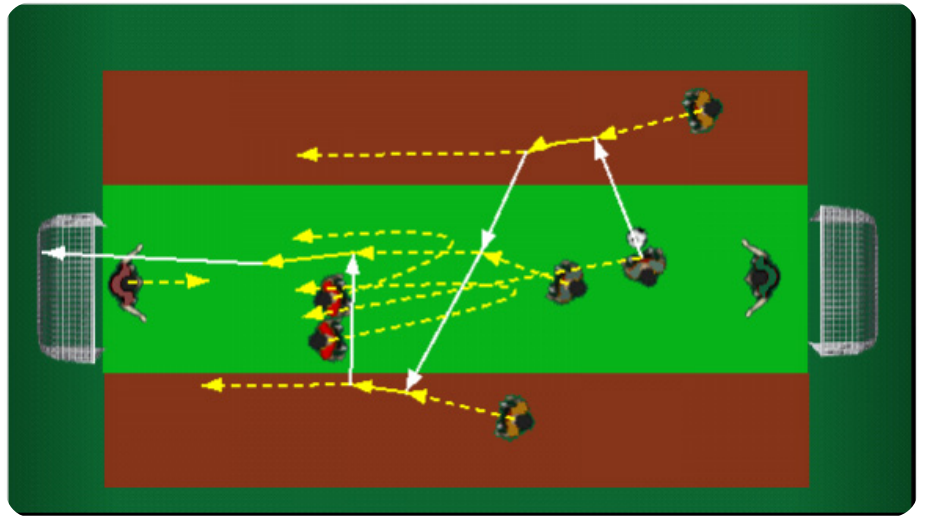
Mv + 2+2vMv + 2 kolmella kaistalla

Teema

4v2 -ylivoiman hyödyntäminen, diagonaalisyötöt.

Välineet

Maalit, liivit, palloja, "tötsät" tai kartiot alueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

- = syöttö/laukaus
- = kuljettaminen
- = liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

35x24 m suorakaiteen muotoinen kenttä, päädyissä maalit ja maalivahtit, reunoilla kaksi 7 m leveää kaistaletta. 2+2v2 siten, että kummallakin reunalla on aina pallollisen puolella oleva neutraali pelaaja. Laitapelaajien on pysyttävä omalla alueellaan, puolustavat pelaajat saavat liikkua vapaasti. Laitapelaajat saavat myös laukaista ja pelata pallon toiselle laitapelaajalle. Pelataan 2-3 min jaksoja.

Huomioitavaa

Pallottomien pelaajien liikkuminen (on vältettävä liikkumista syöttövarjoon), syöttöjen laatu. Joskus pallollisen joukkueen täytyy hakea vauhtia alaspäin pelaamalla.

Avainasiat

Hyökkääjät: pelin avaamisessa oman maalin lähellä kannattaa hyödyntää maalivahtia. Muuten pelaajien tulee pyrkiä hyödyntämään 4v2 -ylivoima. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää syöttöjen ajoituksiin ja pelaajien väliseen yhteistyöhön. *Milloin kannattaa syöttää jalkaan, milloin juoksulinjalle?*

Puolustajat: koska puolustava ryhmä on kahden pelaajan alivoimalla, heidän on tehtävä tiivistä yhteistyötä keskenään. *Milloin peitän, milloin taklaan?* Riiston tapahtuessa on pyrittävä mahdollisimman nopeaan vastaiskuun. Jos tämä ei onnistu, pallo on pidettävä omalla joukkueella.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset.

